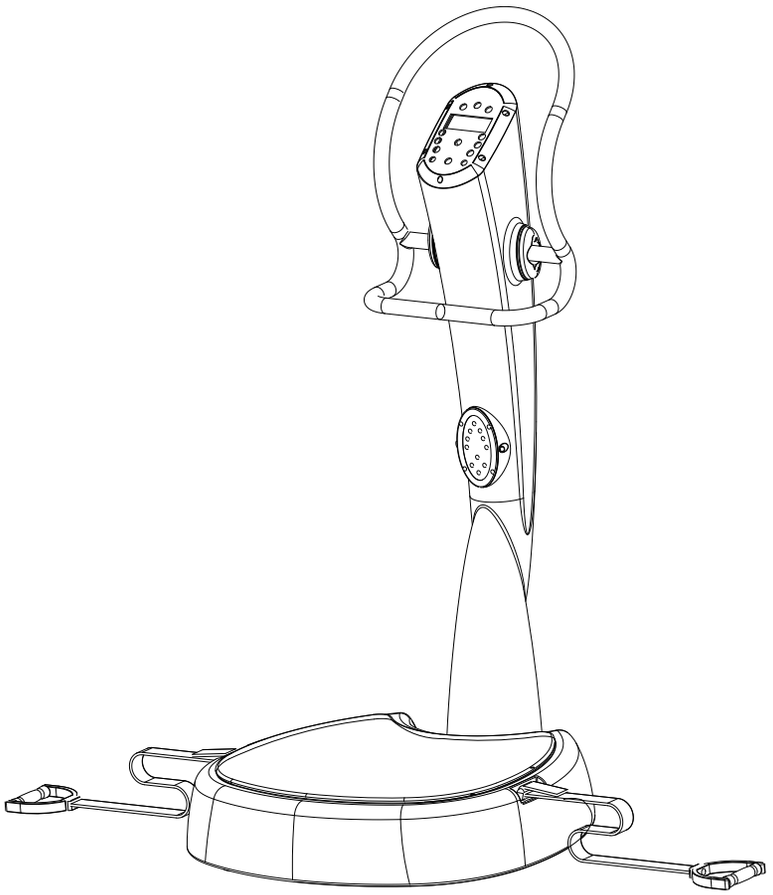


Pour les modèles :

V 2000

V 3000

HORIZON FITNESS

PLAQUE VIBRANTE
MODE D'EMPLOI

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCERES FELICITATIONS pour l'achat de cette plaque vibrante Horizon Fitness et MERCI pour la confiance accordée à notre marque !

Le présent mode d'emploi contient toutes les informations nécessaires pour utiliser correctement la plaque vibrante (PV) Horizon Fitness. De plus, vous y trouverez des explications sur les bienfaits de l'entraînement vibratoire, sur l'emploi des plateformes et les méthodes d'entraînement. Et une présentation sur le concept global vous aidera à mieux comprendre comment des impulsions mécaniques sont capables de simuler et / ou d'absorber des mouvements naturels. Nous attirons en particulier votre attention sur le chapitre "Emploi de la console" (page 16) et sur notre programme d'entraînement spécial.

TABLE DES MATIERES

Précautions de sécurité importantes	4
L'histoire de l'entraînement vibratoire	6
Bienfaits et objectifs	7
Présentation du produit	8
Notice de montage	9
Console	13
Emploi de la console	16
Exercices	18
Dépannage	32
Maintenance	33
Listes de pièces de rechange et vues éclatées	34
COORDONNÉES	Verso

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SECURITE !

Pour votre propre sécurité ainsi que celle des autres, veuillez lire l'intégralité des consignes de sécurité suivantes. Si vous ignorez ces consignes, vous risquez de causer des blessures graves. La liste de maladies et contre-indications suivante n'étant pas exhaustive, nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer à utiliser la plaque vibrante Horizon Fitness. Si, après avoir lu le présent mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à notre service après-vente. Vous trouverez nos coordonnées au dos du présent opercule.

Afin de réduire tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure :

- N'utilisez pas la PV si vous présentez un des symptômes suivants : thrombose aiguë, migraine, tumeur, maladie cardiovasculaire, diabète grave, épilepsie, fracture sévère ou grossesse
- Il n'est pas recommandé d'utiliser la PV avec des articulations tendues au maximum.
- N'exercez pas les mêmes parties du corps plus de 3 fois par semaine.
- Ne vous exercez pas sur la PV si vous êtes en convalescence après une opération à la hanche ou au genou (implants).
- Ne vous exercez pas sur la PV si vous avez reçu récemment un implant (stérilet, tige ou plaque métallique).
- Avant chaque entraînement, contrôlez que tous les écrous et toutes les vis montés sur votre PV sont bien serrés.
- Pour débrancher votre appareil, ne tirez jamais sur le câble, mais saisissez toujours la fiche et retirez-la de la prise.
- A la fin de votre séance, éteignez toujours l'appareil via l'interrupteur.
- La PV ne doit pas être laissée aux mains d'enfants.
- Ne sautez pas sur la PV. Vous risqueriez de l'abîmer.
- Quand votre PV est endommagée, ne l'utilisez plus. Retirez la fiche de la prise d'alimentation et contactez le service après-vente. Sinon, vous risquez de subir un électrochoc.
- Si l'appareil est endommagé, ne tentez pas de le réparer vous-même. Au lieu de quoi, informez le service après-vente.
- Avant de laver la PV, éteignez-la et débranchez-la de la prise d'alimentation.
- Si vous placez la PV sur un tapis, veillez à ce que les orifices de ventilation ne soient pas recouverts.
- Il est strictement défendu de s'entraîner à plusieurs à la fois sur la PV.
- Le modèle V2000 ne doit pas être utilisé par des personnes de plus de 120 kg. Le modèle V3000 ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous avez des étourdissements. Consultez un médecin si vous vous sentez malade, si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou le corps, si votre fréquence cardiaque est anormalement élevée ou si vous présentez d'autres symptômes inhabituels.

- Tenez au sec la PV, en particulier tous les composants électriques. Ils ne doivent pas être humides.
- La durée d'exercice pure (sans pause) devrait osciller entre 5 et 20 minutes. Les différents intervalles d'entraînement durent entre 30 et 120 secondes.
- Il faut se désaltérer suffisamment avant, pendant et après l'entraînement.
- Abordez l'entraînement dynamique (courts mouvements d'extension des muscles sollicité s pendant la vibration) seulement après 10 à 15 séances d'exercice (statique).
- Après l'entraînement vibratoire, consacrez au moins 3 minutes à faire des étirements.
- Il est déconseillé de poser certaines parties du corps (ventre, poitrine, tête ou dos) sur la PV. De plus, il est suggéré de minimiser tant que possible les postures assises et les poses où les oscillations risquent d'être transmises à la tête ou au bas du dos via les bras.
- Si vos yeux commencent à palpiter ou à vous causer des douleurs, soulevez légèrement les talons. De cette manière, vous réduisez la fréquence vibratoire.

ENFANTS

Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité de 3 mètres vis-à-vis de la plaque vibrante.

Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser la plaque vibrante.

Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d’un adulte.

Il faut impérativement veiller à ce que la plaque vibrante soit utilisée dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l’appareil s’est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu’il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser.
L’inobservation de cette consigne risque d’entraîner une panne prématurée du système électronique de l’appareil.

L'HISTOIRE DE L'ENTRAÎNEMENT VIBRATOIRE

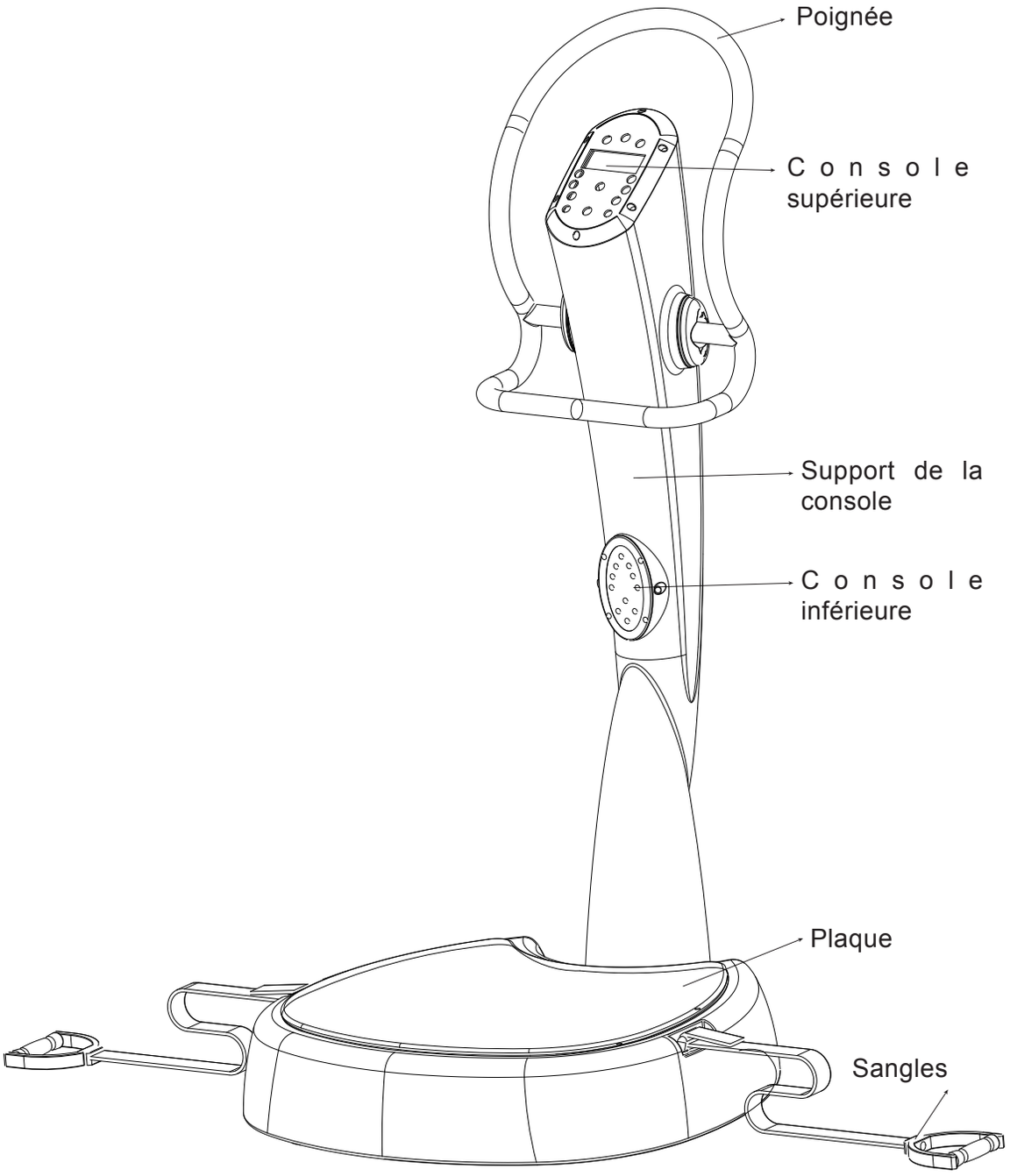
- Par le passé, seule la médecine du travail s'est intéressée aux répercussions des vibrations sur le corps humain.
- Dans les années 60, les vibrations ont été utilisées dans la conquête spatiale pour parer à des problèmes tels que l'atrophie osseuse pendant les longs séjours dans l'espace en apesanteur, voire les résoudre.
- C'est sous l'impulsion de Carmelo Bosco - scientifique italien - que, vers la fin du XXe siècle, des études ont été menées sur les effets des vibrations dans le domaine sportif. A la suite de quoi, il a créé la plaque vibrante (aussi appelée plateforme vibrante) qui est aujourd'hui encore utilisée par la NASA et d'autres organisations sportives ainsi que par des fédérations nationales et internationales. C'est lui qui a fait entrer l'exercice vibratoire dans la palette des méthodes d'entraînement traditionnelles.
- Dans son sillage, les sociétés spécialisées dans le fitness ont su mettre en valeur les bienfaits de cette nouvelle méthode dénommée W.B.V. (Whole Body Vibration = vibrotonie corporelle) et la transposer dans les salles de sport. Il est résulte un appareil d'entraînement qui se présente sous la forme d'une plaque vibrante dont le moteur génère des oscillations sinusoïdales à répétitions régulières sur le plan vertical.
- La PV produit de manière renforcée les vibrations naturelles qui sont répercutées dans le corps lors de la marche ou de la course quand le talon touche le sol.
- Le corps humain réagit à ces vibrations en contractant intensément les muscles, parfois jusqu'à 100 %.

BIENFAITS ET OBJECTIFS

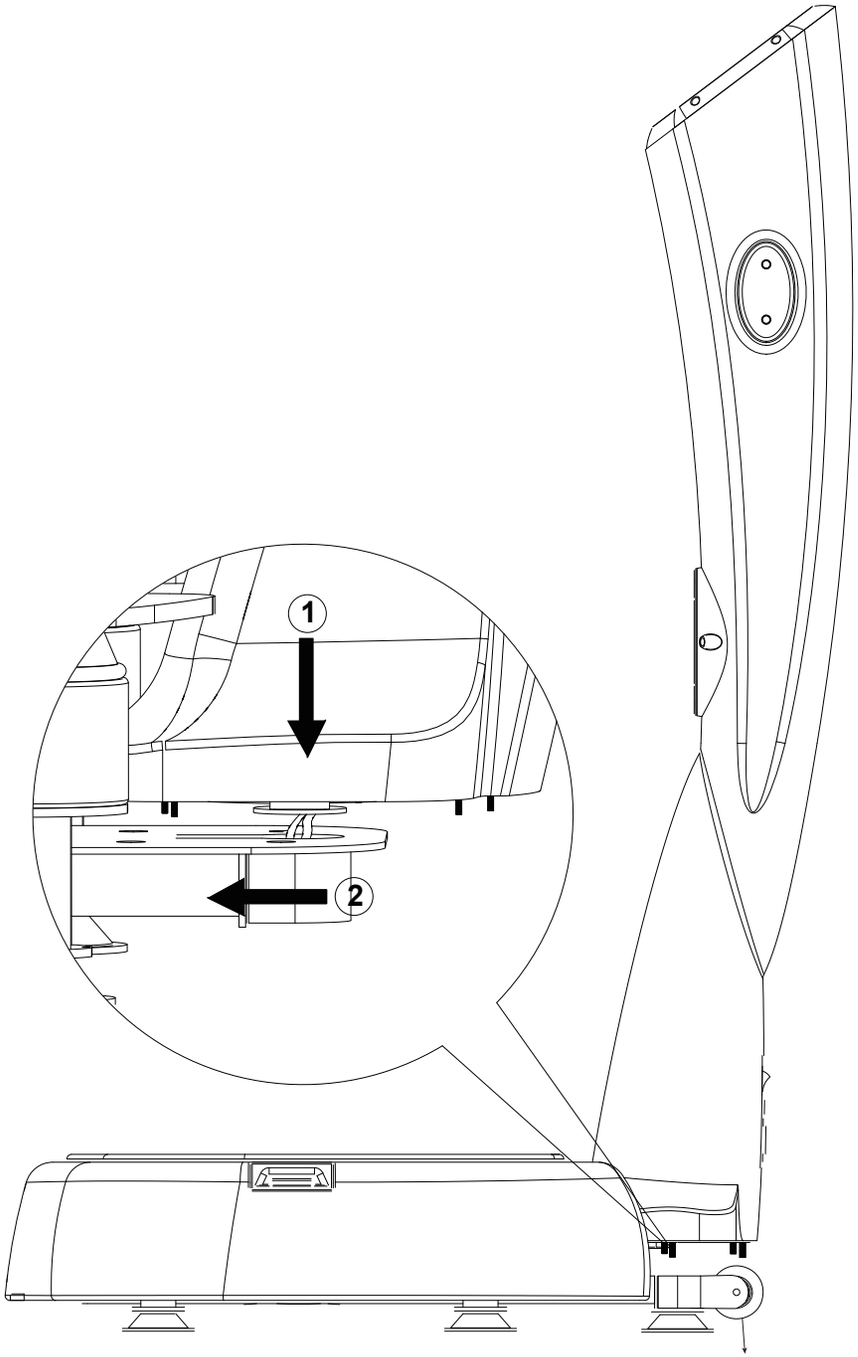
- La tension créée par les vibrations augmente les contractions musculaires de près de 30 %.
- Stimulée par les vibrations, la musculation se renforce. L'organisme présente des améliorations manifestes au niveau de la force explosive, la force en général, l'endurance et la souplesse.
- En outre, cet entraînement donne un coup de fouet à la production hormonale (avant tout la testostérone et l'hormone de croissance) tandis que le taux de cortisol (hormone du stress) s'abaisse. La production naturelle de sérotonine, de dopamine et d'histamine (hormones) s'élève également.
- Réduction des contractures musculaires
- Ralentissement de la progression de l'ostéoporose
- Ralentissement de l'atrophie musculaire et de l'hypotonie (hypotension).
- Drainage lymphatique et effet anticellulite (le sang irrigue les capillaires jusqu'à 50 fois par seconde).
- L'entraînement avec une plaque vibrante comporte moins de risques mouvements coupés et blessures éventuelles) que lors d'autres entraînements classiques.
- La perte de poids (réduction de la masse grasse corporelle) est facilitée, à condition qu'elle soit couplée à un régime approprié.
- Les effets de la PV sont multipliés quand cet entraînement intègre d'autres exercices (endurance ou musculation, exercice libre ou sur un appareil comme un vélo d'appartement...).

PRESENTATION DU PRODUIT

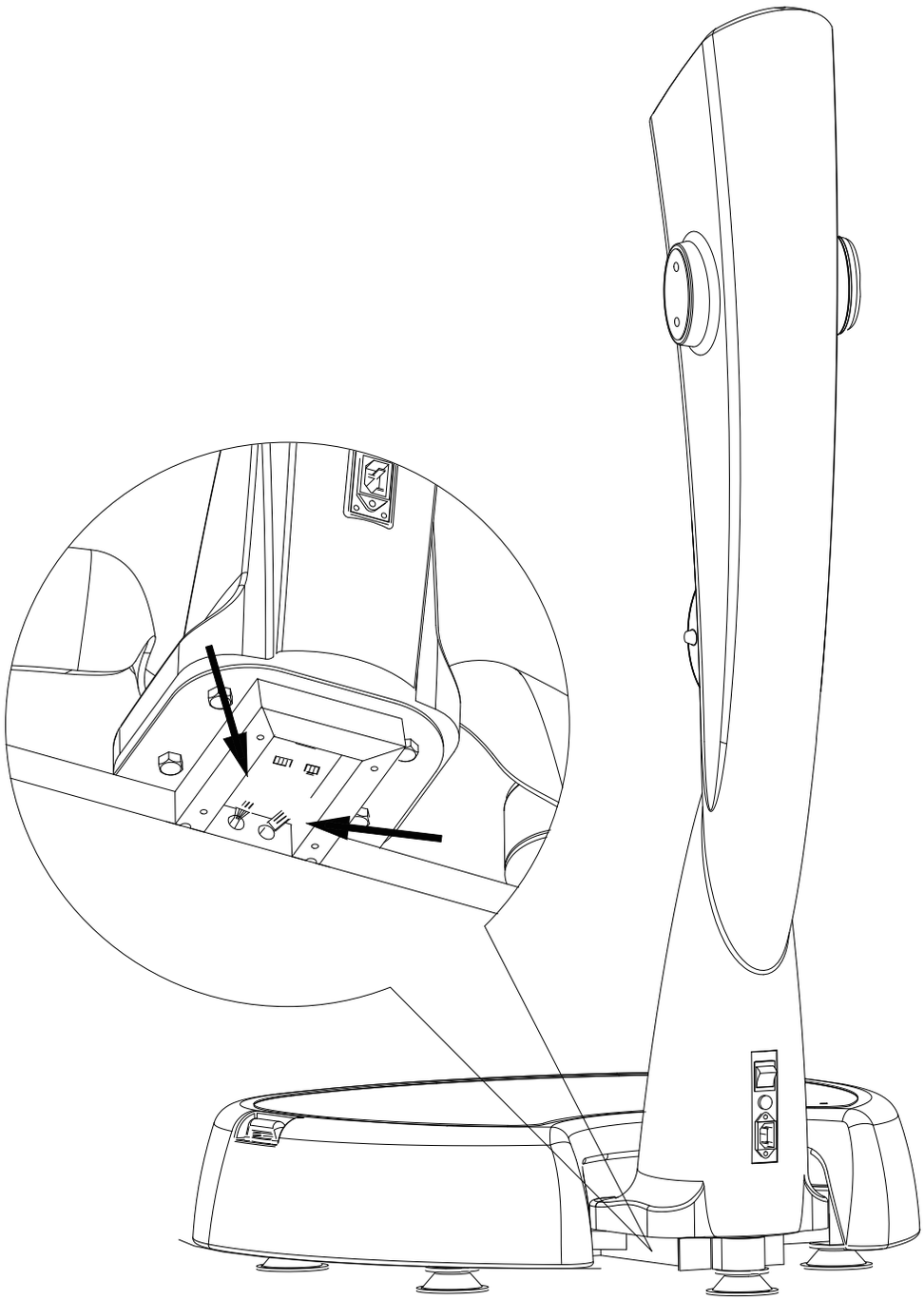
V2000 & V3000

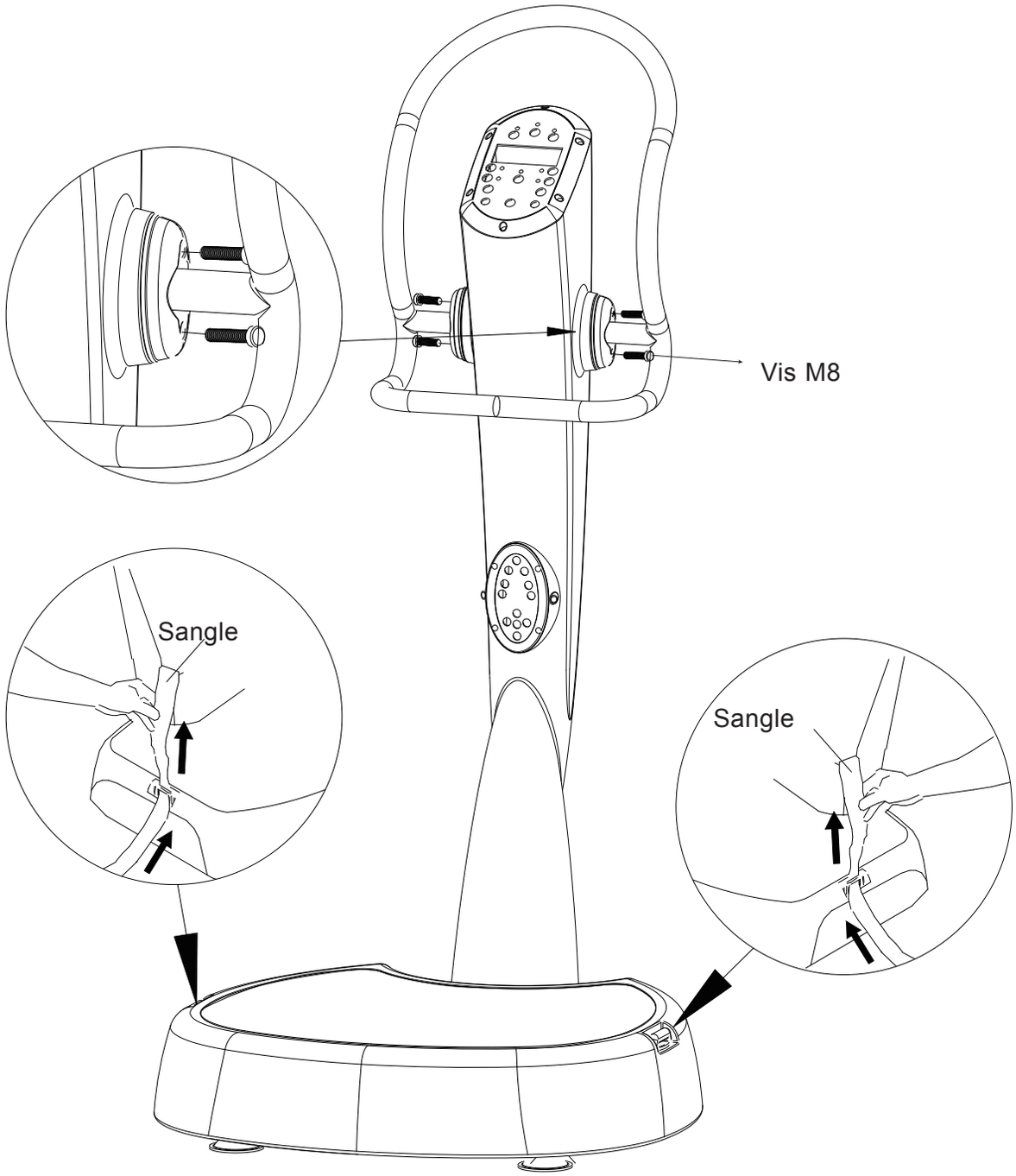


INSTRUCTIONS DE MONTAGE



INSTRUCTIONS DE MONTAGE



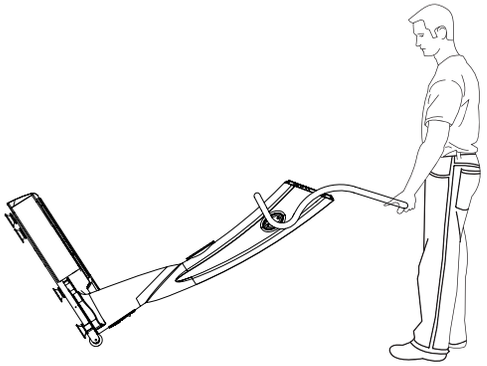

Vis M8
Sangle
Sangle

AVANT LE PREMIER EMPLOI

BRANCHEMENT ELECTRIQUE

Votre plaque vibrante fonctionne à l'électricité. Le câble électrique doit être branché sur la plaque vibrante. La prise se trouve à l'arrière du support de la console, en bas.

N'utilisez pas la plaque vibrante si le câble électrique ou la fiche est endommagée.
Ne pas utiliser la plaque vibrante si elle ne fonctionne pas correctement.

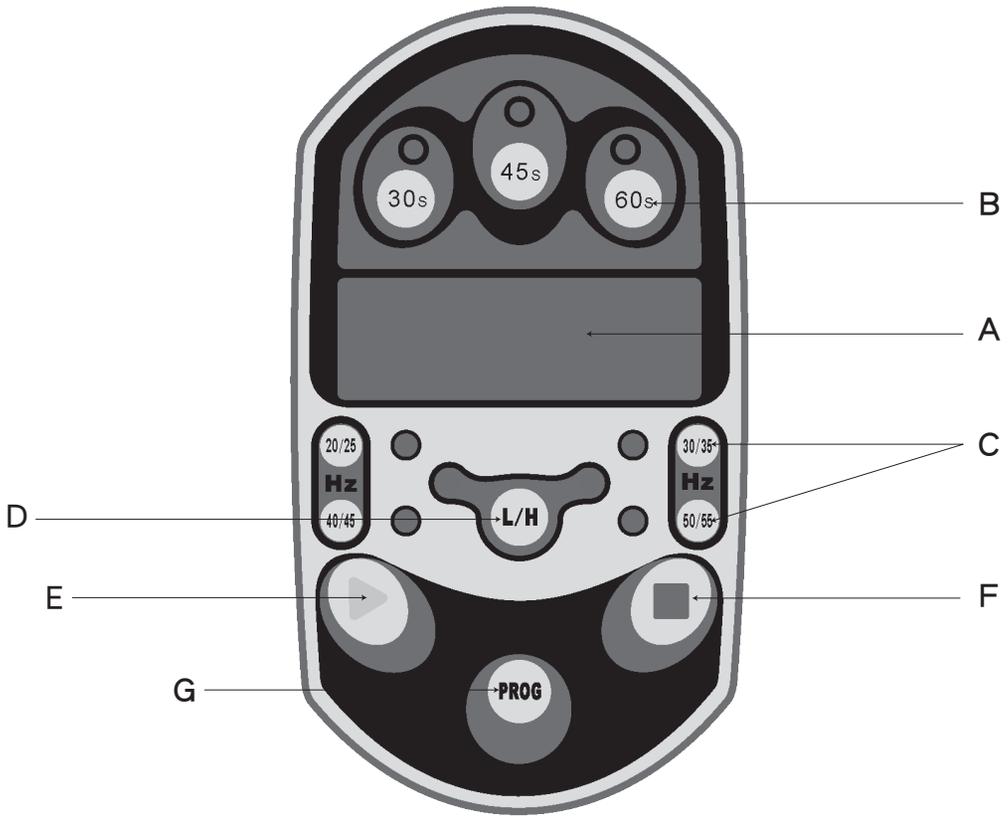


TRANSPORT

Votre plaque vibrante est dotée de roulettes de transport. Avant de la déplacer, assurez-vous que le câble électrique est débranché. Saisissez l'appareil par la poignée et basculez-le avec précaution vers l'avant. Une fois en appui sur ces roulettes, vous pouvez le pousser.

Nos plaques vibrantes sont construites dans des matériaux lourds et pèsent près de 150 kg. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

CONSOLE SUPERIEURE V2000



Remarque : la console est recouverte d'un film de protection transparent. Veuillez le retirer avant d'utiliser votre appareil pour la première fois.

A) FENETRE D'AFFICHAGE : affiche le programme sélectionné, la durée, la fréquence, le compte à rebours et la pause

B) 30s, 45s, 60s : touches de sélection directe de la durée Pressez une de ces touches pour sélectionner la durée d'entraînement voulue.

C) 20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz : touches de sélection directe de la fréquence Pressez une de ces touches pour sélectionner une fréquence. Pour choisir la seconde fréquence indiquée sur la touche, pressez une nouvelle fois cette touche. Par exemple :
si vous pressez la touche 20/25 Hz une fois, vous sélectionnez 20 Hz. Si vous pressez la touche une seconde fois, vous sélectionnez 25 Hz.

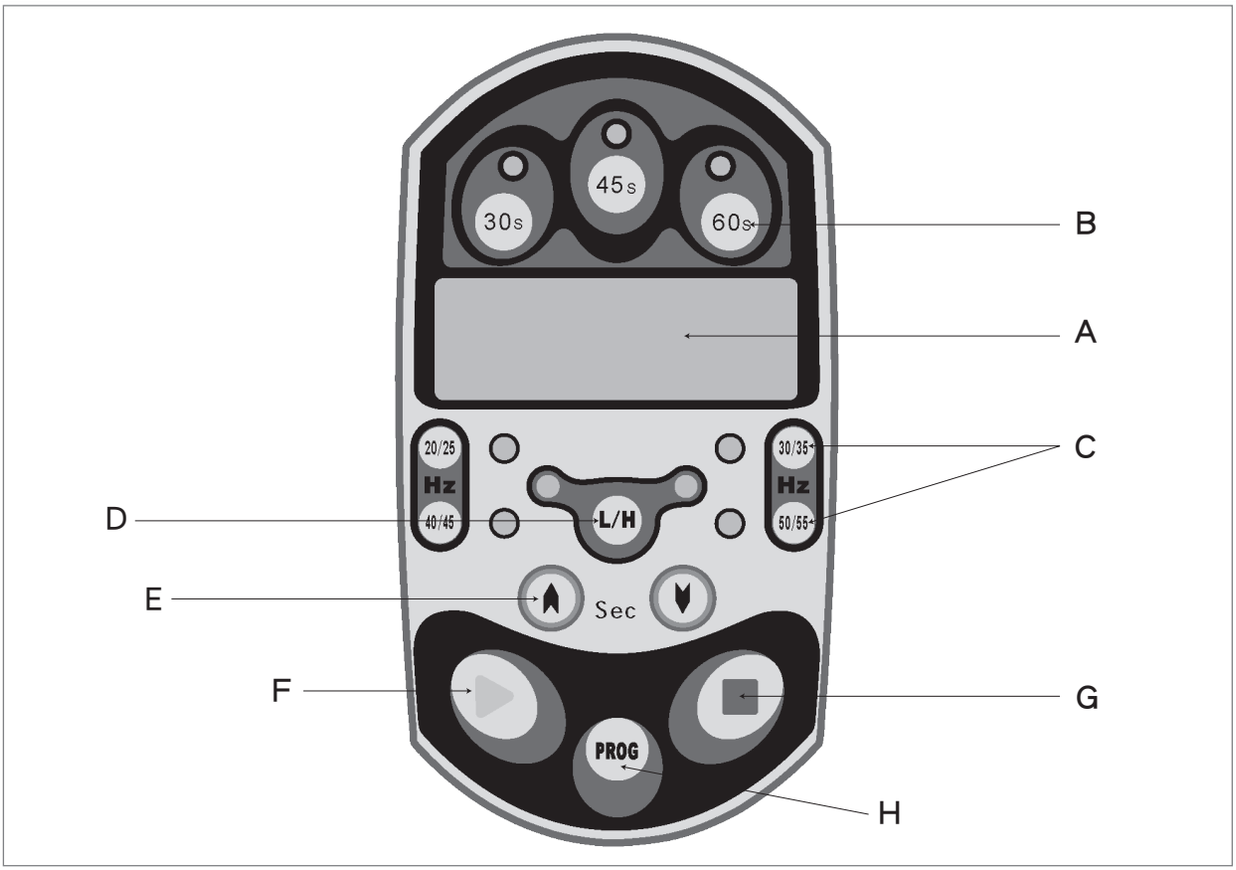
D) TOUCHE L/H : pressez cette touche pour commuter entre l'amplitude basse (L-low) et l'amplitude haute (H-high).

E) TOUCHE DE DEMARRAGE : pressez-la pour débuter l'entraînement.

F) TOUCHE D'ARRET : pressez cette touche une fois pour interrompre le programme. Pressez-la une seconde fois pour arrêter le programme.

G) TOUCHE PROG : touche de programme. Cette touche permet de sélectionner un programme parmi ceux disponibles.

CONSOLE SUPERIEURE V3000



Remarque : la console est recouverte d'un film de protection transparent. Veuillez le retirer avant d'utiliser votre appareil pour la première fois.

A) FENETRE D'AFFICHAGE : affiche le programme sélectionné, la durée, la fréquence, le compte à rebours et la pause

B) 30s, 45s, 60s : touches de sélection directe de la durée. Pressez une de ces touches pour sélectionner la durée d'entraînement voulue.

C) 20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz : touches de sélection directe de la fréquence Pressez une de ces touches pour sélectionner une fréquence. Pour choisir la seconde fréquence indiquée sur la touche, pressez une nouvelle fois cette touche. Par exemple : si vous pressez la touche 20/25 Hz une fois, vous sélectionnez 20 Hz. Si vous pressez la touche une seconde fois, vous sélectionnez 25 Hz.

D) TOUCHE L/H : pressez cette touche pour commuter entre l'amplitude basse (L-low) et l'amplitude haute (H-high).

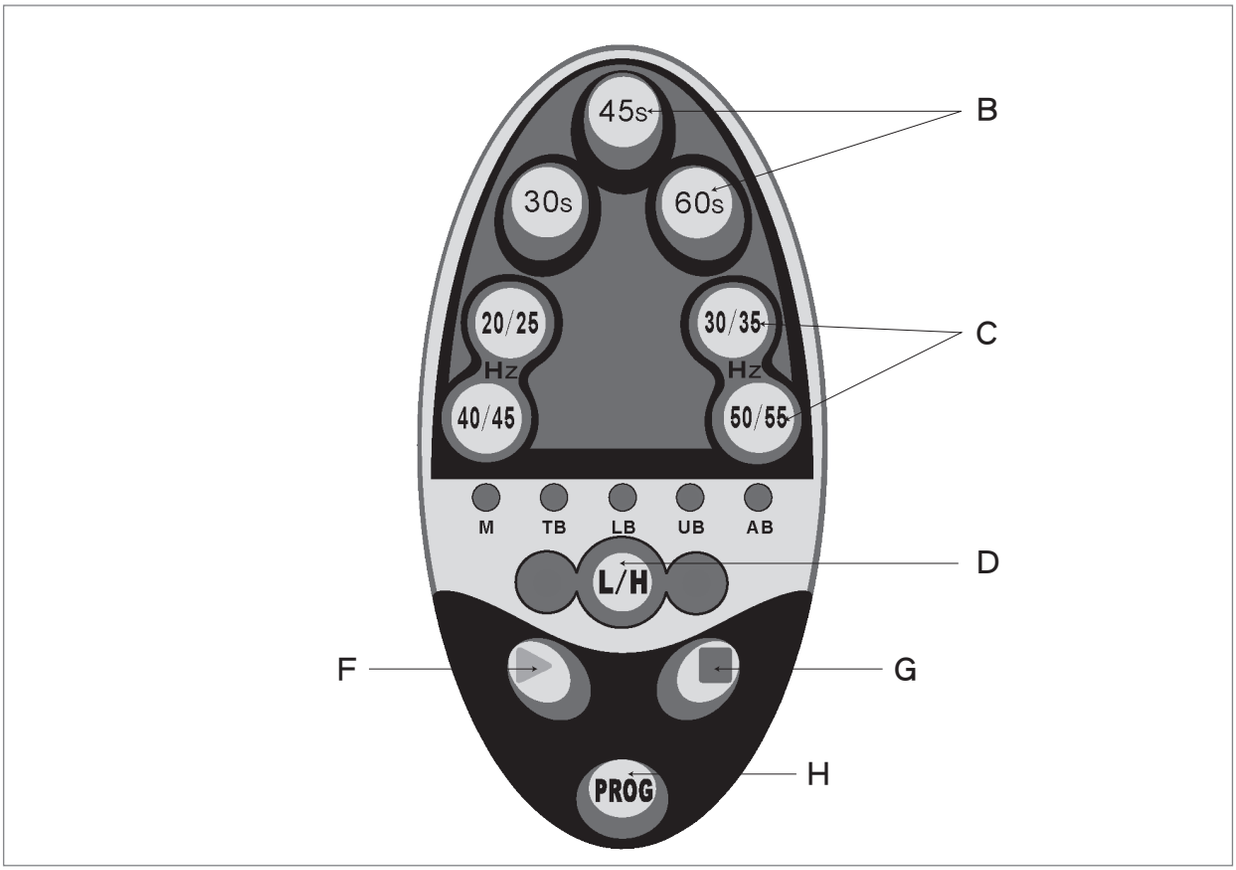
E) TOUCHES ▲/▼: Adaptez le temps à la seconde prés á l´aide des touches ▲/▼. à la seconde près.

F) TOUCHE DE DEMARRAGE : pressez-la pour débuter l'entraînement.

G) TOUCHE D'ARRET : pressez cette touche une fois pour interrompre le programme. Pressez-la de nouveau pour arrêter le programme.

H) TOUCHE PROG : touche de programme. Cette touche permet de sélectionner un programme parmi ceux disponibles.

CONSOLE INFERIEURE V2000 & V3000



Les touches de sélection directe fonctionnent comme celles de la console supérieure. Vous trouverez d'autres informations à ce propos aux pages 13 et 14.

EMPLOI DE LA CONSOLE

Pour faire défiler les différents programmes et en sélectionner un, pressez la touche de programme à plusieurs reprises. A chaque pression apparaît un nom de programme dans la fenêtre d'affichage.

Vous avez le choix entre 5 programmes.

M = MANUEL (Manual)
TB = ENTR. COMPLET (Total Body)
LB = BAS DU CORPS (Lower Body)
AB = VENTRE (Abdominal)
UB = HAUT DU CORPS (Upper Body)

DEMARRAGE RAPIDE (programme manuel)

1) Pressez la touche de programme jusqu'à ce que "M" (programme manuel) apparaisse dans la fenêtre d'affichage .
2) Pressez une touche de sélection directe de la durée pour déterminer la longueur de l'entraînement (30 s / 45 s / 60 s).
3) Pressez une touche de sélection directe de la fréquence pour déterminer la fréquence d'entraînement (20/25, 30/35, 40/45, 50/55 Hz).
4) Pressez la touche de démarrage pour débuter l’entraînement.

L'entraînement commence au bout de 5 secondes.
Un compte à rebours apparaît dans la fenêtre d'affichage.
Quand le programme est terminé, vous devez de nouveau sélectionner un programme, une durée et une fréquence.
Il n'est pas possible de modifier la fréquence au cours d'un entraînement.
Si, pendant un programme, vous désirez passer à autre chose, vous devez presser à deux reprises la touche d'arrêt et sélectionner un nouveau programme.

DEMARRAGE RAPIDE (programmes TB, LB, AB, UB)

1) Pressez la touche de programme jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse dans la fenêtre de programme.
2) Pressez la touche de démarrage pour commencer et prenez la première pose prescrite (voir description des exercices).

L'utilisateur se place sur la PV dans la pose initiale indiquée pour le programme choisi (voir tableau d'exercices). Un 1 apparaît à l'écran. Cela signifie que vous devez exécuter le premier exercice du programme choisi.
Au début du programme, un compte à rebours apparaît dans la fenêtre d'affichage qui vous indique quand l'exercice est terminé. Un 2 s'affiche alors à l'écran. Il indique le deuxième exercice du programme sélectionné. Placez-vous alors dans la pose 2 comme indiquée dans le tableau d'exercices.
Lors des dernières 5 secondes de l'exercice en cours, la console émet 5 signaux acoustiques. De cette manière, l'utilisateur sait qu'il doit à présent se préparer à l'exercice suivant et se placer dans la pose prescrite.
Il peut aussi, bien entendu, prendre une autre pose d'entraînement.
Lors de la pause (entre 2 exercices), vous avez la possibilité de modifier la fréquence d'entraînement pour l'exercice suivant.
Si, pendant un programme, vous désirez passer à autre chose, vous devez presser à deux reprises la touche d'arrêt et sélectionner un nouveau programme.

TABLEAU D'EXERCICES

Mode TB (TOTAL BODY) – ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE COMPLET

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
1	A01	35	60	Low	30
2	A14	40	30	Low	30
3	A06	35	30	Low	30
4	A08	40	30	Low	30
5	A07	40	30	Low	30
6	A17	40	30	Low	30
7	A15	40	45	Low	30
8	A22	35	30	Low	30

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
9	A05	50	45	Low	30
10	A21	35	30	Low	30
11	A19	35	30	Low	30
12	A02	35	30	Low	30
13	B02	35	45	Low	30
14	B01	35	45	Low	30
15	B04A	35	30	Low	30
16	B04B	35	30	Low	

Mode LB (LOWER BODY) – ENTRAÎNEMENT AXE SUR LE BAS DU CORPS

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
1	A01	35	60	Low	30
2	A03	35	45	Low	30
3	A15	40	30	Low	30
4	A05	40	45	Low	30
5	A18A	45	30	Low	30
6	A18B	45	30	Low	30
7	A04A	45	30	Low	30
8	A04B	45	30	Low	30

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
9	A02	35	30	Low	30
10	A19	35	30	Low	30
11	A20	35	30	Low	30
12	B02	35	45	Low	30
13	B01	35	45	Low	30
14	B04A	35	30	Low	30
15	B04B	35	30	Low	30
16	B07	35	30	Low	

TABLEAU D'EXERCICES

Mode AB (ABDOMINAL) – ENTRAÎNEMENT DES ABDOMINAUX

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
1	A01	35	60	Low	30
2	A15	35	45	High	30
3	A13A	35	45	High	30
4	A13B	35	30	High	30
5	A23	35	45	High	30
6	A24	35	30	High	30
7	A25	35	30	High	30
8	A11	35	45	High	30

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
9	A12	35	60	High	30
10	A16	45	30	Low	30
11	B01	35	45	Low	

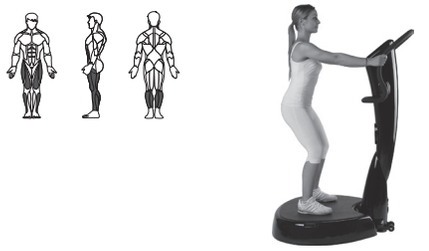
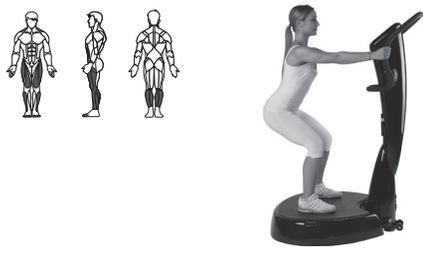
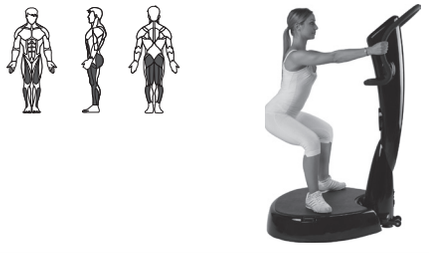
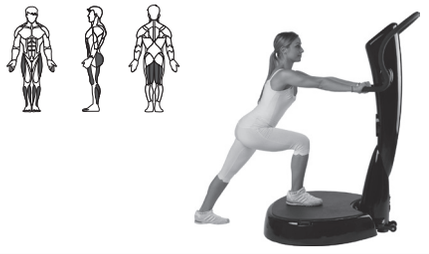
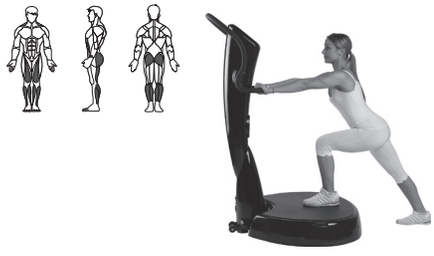
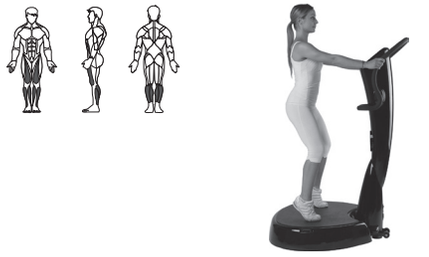
Mode UB (UPPER BODY) – ENTRAÎNEMENT AXE SUR LE HAUT DU CORPS

CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
1	A01	35	60	Low	30
2	A14	35	30	Low	30
3	A08	40	30	Low	30
4	A06	35	30	Low	30
5	A07	35	30	Low	30
6	A17	35	30	Low	30
7	A09	35	30	Low	30
8	A08	35	30	Low	30

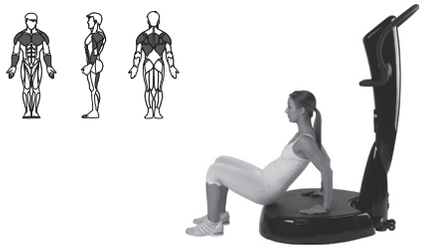
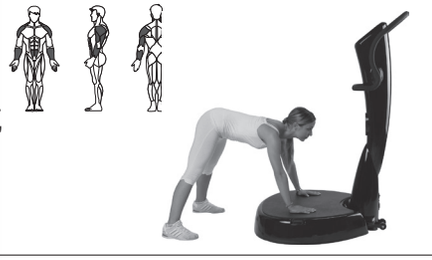
CHIFFRE SUR L'ECRAN	FIGURE POSE	Hz	DUREE (s)	L/H	PAUSE (s)
9	A15	40	45	Low	30
10	D01	35	45	Low	

EXERCICES - INSTRUCTIONS

A / MUSCULATION

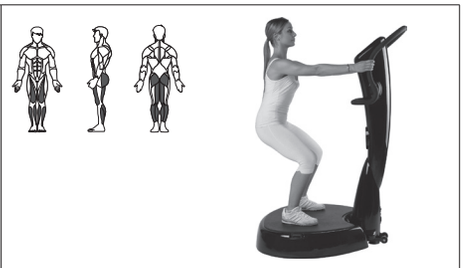
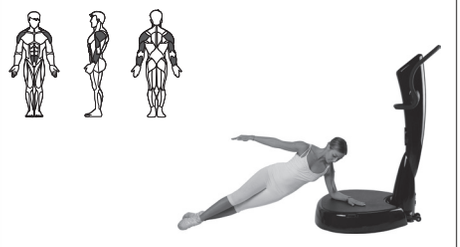
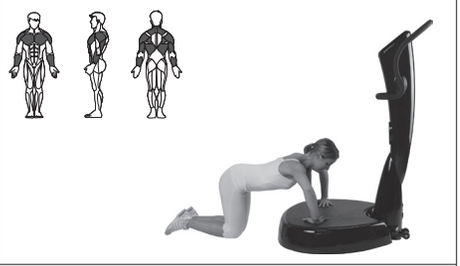
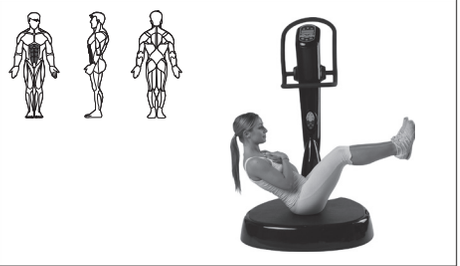
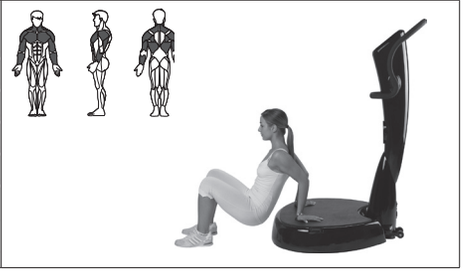
A 01 Squat (pose du cavalier) **Placez-vous sur la PV, les pieds écartés à largeur d'épaules. Le droit est droit, les jambes légèrement pliées. Contractez les muscles des jambes. Les muscles des cuisses (quadriceps), des fesses et du dos doivent être serrés.**	
A 02 Squat profond **Placez-vous sur la PV, les pieds écartés à largeur d'épaules. Pliez les genoux pour les placer directement au-dessus des pieds. Ils ne doivent pas dépasser les orteils. Les genoux sont fléchis à env. 100°. Gainez les muscles des jambes. Étirez le dos et avancez légèrement le torse en direction de la console. Cet exercice sert à renforcer les muscles du dos, des fesses et des jambes.**	
A 03 Squat large **Placez-vous sur la PV, les pieds écartés à largeur d'épaules, les pointes dirigées vers l'extérieur. Pliez les genoux pour les placer directement au-dessus des pieds. Ils ne doivent pas dépasser les orteils. Les genoux sont fléchis à env. 100°. Pliez les jambes. Vous sentez une tension dans le dos, les fesses, les cuisses (quadriceps) et à l'intérieur des cuisses (adducteurs).**	
A 04a Fente à droite **Placez votre pied droit au centre de la PV et faites un grand pas en arrière avec la jambe gauche. Le pied arrière doit être posé bien à plat sur le sol. Le dos est droit et le genou de la jambe avant se trouve juste au-dessus du pied (et ne doit pas dépasser les orteils). Contractez les muscles des jambes. Vous sentez une tension à l'avant et à l'arrière des cuisses, ainsi que dans les fessiers.**	
A 04b Fente à gauche **Placez votre pied gauche au centre de la PV et faites un grand pas en arrière avec la jambe droite. Le pied arrière doit être posé bien à plat sur le sol. Le dos est droit et le genou de la jambe avant se trouve juste au-dessus du pied (et ne doit pas dépasser les orteils). Contractez les muscles des jambes. Vous sentez une tension à l'avant et à l'arrière des cuisses, ainsi que dans les fessiers.**	
A 05 Mollets **Placez-vous debout au milieu de la PV sur la pointe des pieds. Maintenez le dos droit et gainez le ventre. Vous devez sentir une tension dans les mollets. Pour varier cet exercice, fléchissez les genoux à 90°.**	

A / MUSCULATION

A 06 Triceps **Placez-vous dos à l'appareil, sur le bord de la PV, jambes pliées. Les bras sont placés derrière le dos, légèrement fléchis, les mains dirigés vers le dos. Pressez les omoplates l'une vers l'autre pour ouvrir le torse et dégager le cou. A présent, soulevez légèrement votre bassin pour le placer au-dessus de la plaque. Vous devez sentir une certaine tension dans les bras et les épaules. Vous pouvez varier la pose et exécuter l'exercice les jambes tendues.**	
A 07 Biceps **Placez-vous directement devant la PV. Pliez vos avant-bras à 90° parallèles au sol, paumes dirigées vers le haut. Vous tenez les sangles dans vos mains à peu près à hauteur de hanches. Pliez légèrement les genoux. Le dos et les poignets doivent rester droits (ne pas plier les poignets). Tendez les sangles en les tirant vers le haut. Les muscles des épaules et les biceps sont à présent tendus.**	
A 08 Aviron **Tenez-vous devant la PV, les genoux légèrement fléchis. Tenez les sangles de chaque côté de votre corps (bras pliés à 90°). Le buste est légèrement penché vers l'avant, les omoplates pressées l'une vers l'autre pour dégager le cou et ouvrir les épaules. Basculez les bras vers l'arrière dans un mouvement lent et régulier pour tendre les sangles. Vous devez à présent sentir une tension dans la partie supérieure du dos et les épaules.**	
A 09 Abduction frontale **Placez-vous devant la PV. Les jambes sont écartées à largeur d'épaules, les bras sont levés à l'horizontal devant vous. Tenez le dos bien droit, contractez les abdominaux et tirez les sangles vers le haut. Vous pouvez varier l'exercice en vous plaçant sur la PV.**	
A 10 Épaules **Placez-vous devant la PV, les jambes écartées. Placez vos mains à largeur d'épaules sur la PV et appuyez-vous dessus. Le buste se trouve parallèle au sol. Les jambes et le dos doivent être droits. Relevez la tête. Bras légèrement fléchis, pressez vos mains "dans" la PV en exécutant des mouvements lents et contrôlés. Puis revenez à votre pose initiale, en appui sur les pieds. Cet exercice est parfait pour muscler les épaules et les bras.**	
A 11 Abdominaux inférieurs **Positionnez-vous comme pour effectuer une pompe. Les mains sont à plat sur la plaque, les pieds en appui sur les orteils au sol. Fléchissez les bras et rapprochez la poitrine de la plaque en maintenant le dos bien droit. Avec vos bras, exécutez une pression comme vous vouliez tirer l'appareil vers vos pieds. Les abdominaux sont alors contractés. Vous pouvez effectuer l'exercice aussi en prenant appui sur vos genoux.**	

EXERCICES - INSTRUCTIONS

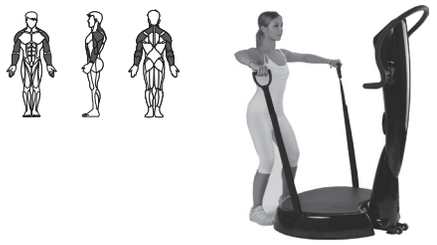
A / MUSCULATION

A 12 Abdominaux, debout Placez-vous au centre de la PV, les pieds à largeur d'épaules. Tenez fermement dans vos mains la poignée à hauteur de poitrine. Le dos doit rester droit et les jambes sont pliées. Fléchissez davantage les jambes, buste droit. Vous devez sentir immédiatement une tension dans les abdominaux. Pour intensifier la sensation, vous pouvez exécuter l'exercice en pliant les bras.	
A 13a Croix de côté, à droite (abdominaux obliques) Prenez appui sur votre avant-bras droit, tout le corps est tourné vers la gauche. La tête, le tronc et les jambes forment une seule ligne devant la PV. Le pied de la jambe inférieure (droite) se trouve derrière l'autre pied (gauche). Pour stabiliser la pose, tendez le bras gauche vers le haut de façon à former une croix. L'ensemble du corps doit être contracté. Cet exercice sert à muscler les abdominaux latéraux. Pour varier, vous pouvez aussi soulever activement votre bassin vers le haut.	
A 13b Croix de côté, à gauche (abdominaux obliques) Prenez appui sur votre avant-bras gauche, tout le corps est tourné vers la droite. La tête, le tronc et les jambes forment une seule ligne devant la PV. Le pied de la jambe inférieure (gauche) se trouve derrière l'autre pied (droit). Pour stabiliser la pose, tendez le bras droit vers le haut de façon à former une croix. L'ensemble du corps doit être contracté. Cet exercice sert à muscler les abdominaux latéraux. Pour varier, vous pouvez aussi soulever activement votre bassin vers le haut.	
A 14 Pompes Agenouillez-vous devant la PV, les bras sont ouverts à largeur d'épaules, les mains placées sur la plaque, les doigts orientés vers l'intérieur. Le dos est droit, le ventre gainé. Pressez vos mains contre la plaque pour éloigner votre buste de l'appareil. Cet exercice tonifie la poitrine, les épaules et les triceps. L'effet de l'exercice peut être intensifié en se mettant en appui sur les orteils, les jambes étendues vers l'arrière.	
A 15 Abdominaux de base Asseyez-vous sur la PV. Levez les jambes. Le buste et les jambes doivent former un angle de 90°. Tenez cette pose jusqu'à la fin de l'exercice. Il sert à renforcer les abdominaux.	
A 16 Dos Accroupissez-vous devant la PV, dos tourné. Les jambes sont pliées. Les bras, légèrement fléchis, sont en appui sur la plaque, derrière le dos. Les doigts sont dirigés vers l'extérieur. En pressant sur vos mains, soulevez les fesses. Il est important de garder le bassin droit et de maintenir les épaules en bas (ne pas rentrer la tête dans les épaules !). Avec cet exercice, vous musclez non seulement vos bras, mais aussi les épaules et les abdominaux. Vous pouvez aussi effectuer cet exercice les jambes tendues devant vous.	

A / MUSCULATION

A 17 Abduction latérale

Placez-vous devant la PV et tenez les sangles à hauteur d'épaules. Les bras sont levés sur les côtés à hauteur d'épaules, les avant-bras sont légèrement pliés en bas vers l'avant. Tirez à présent les avant-bras vers le haut, comme si vous vouliez tendre les sangles. Contractez les abdominaux et tenez la pose.2e version : vous pouvez exécuter cet exercice aussi debout sur la PV. Fléchissez les genoux. Dans cette pose, vous renforcez les muscles des jambes et des bras.



A 18a Demi-pont avec jambe pliée, droite

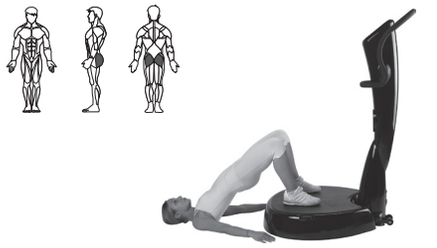
Allongez-vous sur le dos devant la PV, les bras étendus au sol de part et d'autre du corps. Posez le talon droit sur la plaque. Pliez la jambe gauche et placez le pied sur le genou droit.

A 18b Demi-pont avec jambe pliée, gauche

Allongez-vous sur le dos devant la PV, les bras étendus au sol de part et d'autre du corps. Posez le talon gauche sur la plaque. Pliez la jambe droite et placez le pied sur le genou gauche.

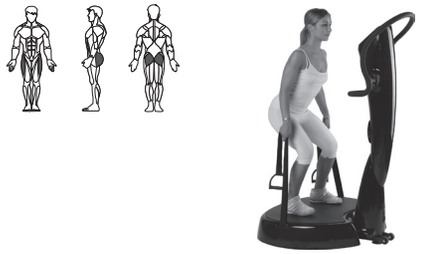
A 19 Demi-pont

Allongez-vous devant la VP sur le dos directement au sol ou bien sur une planche de step. Les pieds sont posés sur la plaque, les bras étendus de part et d'autre du corps. Soulevez votre bassin vers le haut et contractez les fessiers. Tenez la pose.



A 20 Squat renforcé

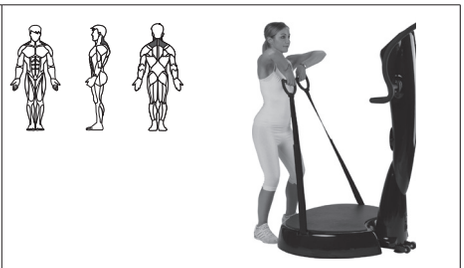
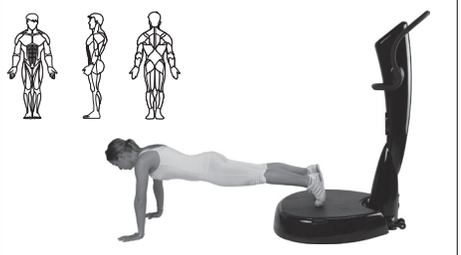
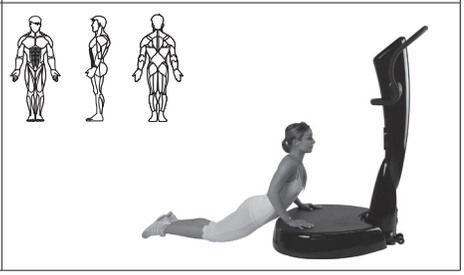
Prenez la pose du cavalier (squat , A 01). De plus, saisissez les sangles de chaque côté de la plaque. Fléchissez les genoux et contractez les muscles des jambes. Tenez la pose.



A 21 Adducteurs

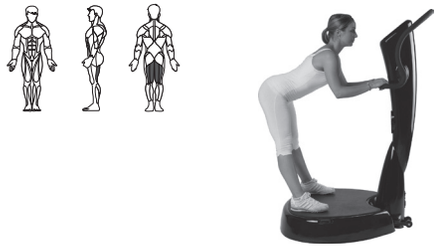
Placez-vous debout sur la PV. Fléchissez vos genoux à env. 120° et coincez une balle entre vos genoux. Vous pouvez étendre vos bras devant vous ou bien vous tenir à la poignée.

A / MUSCULATION

A 22 Épaules **Placez-vous debout devant la PV. Les genoux sont légèrement fléchis, le buste droit. Tirez les sangles vers le haut, les mains en-dedans. Les coudes doivent être dirigés vers le haut et la paume des mains en bas.**	
A 23 Abdominaux **Adoptez la pose initiale consacrée pour faire des pompes. Les orteils sont en appui sur la PV et les mains à plat sur le sol. Les bras sont tendus. Tenez la pose.**	
A 24 Abdominaux **Placez-vous debout à env. 1 m devant la PV. Basculez le buste vers l'avant. Prenez appui sur vos avant-bras bien à plat sur la PV, les coudes devant se trouver sur le bord de la PV, et avec les doigts formez un V à l'envers devant vous. Le dos est droit, les jambes tendues. Soulevez vos talons et mettez-vous sur la pointe des pieds. Contractez les abdominaux. Restez dans cette pose.**	
A 25 Abdominaux **Posez les mains à plat sur la plaque, les bras sont fléchis. Dressez la tête dans le prolongement de la nuque et laissez descendre le bassin en direction du sol. Les jambes sont tendues vers l'arrière.** **Pressez maintenant sur vos mains pour soulevez votre buste plus haut. Le bassin doit rester en bas.**	

EXERCICES - INSTRUCTIONS

B / ETIREMENTS

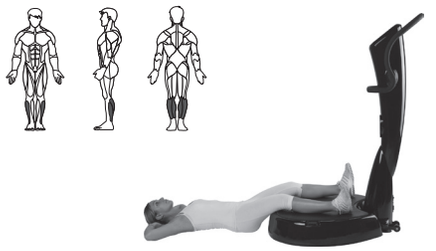
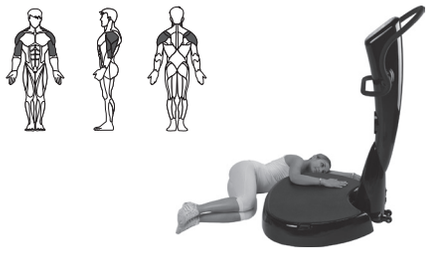
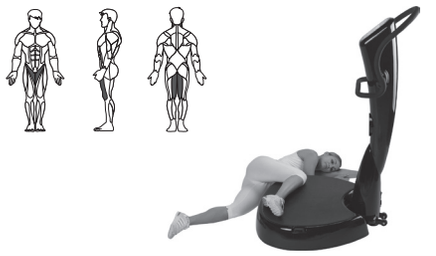
B 01 Ischio-jambiers **Placez-vous debout sur la PV, les jambes écartées à largeur d'épaules. Tirez les fesses vers l'arrière.** **Tenez-vous à la poignée et penchez-vous (dos droit) le plus loin possible en direction de vos pieds. Cet exercice étire les muscles des fesses et à l'arrière des cuisses (ischio-jambiers). Vous pouvez aussi baisser votre buste jusqu'au sol (lâchez alors la poignée et laissez les mains tomber au sol).**	
B 02 Quadriceps **Placez-vous debout devant la PV, de dos. Posez un tibia sur la plaque. La jambe d'appui est fléchie, le buste droit. Gainez le ventre et basculez le bassin vers l'avant. Le muscle antérieur de la cuisse (quadriceps) est alors étiré. Vous pouvez intensifier l'étirement en pressant la jambe arrière vers le bas contre la plaque.**	
B 03 Mollets **Placez-vous debout sur la PV, les pieds écartés de la longueur d'un pas. La jambe avant est légèrement fléchie, la jambe arrière tendue. Le pied arrière est à moitié en appui sur la plaque. Pressez le talon du pied arrière vers le bas. Vous devez sentir un étirement dans le mollet. Pour intensifier l'exercice, tenez votre dos droit et basculez votre bassin vers l'avant.**	
B 04a Adducteurs droits **Placez-vous debout devant la PV, le flanc droit tourné vers l'appareil. Le pied gauche est bien à plat sur le sol, la jambe fortement fléchie. Le pied droit est placé à plat sur la PV , à peu près centré. La jambe droite est tendue. Le buste reste bien droit. Cet exercice sert à étirer les muscles situés à l'intérieur de la cuisse (adducteurs).**	
B 04b Adducteurs gauches **Placez-vous debout devant la PV, le flanc gauche tourné vers l'appareil. Le pied droit est placé bien à plat sur le sol, la jambe fortement fléchie. Le pied gauche est placé à plat sur la PV, à peu près centré. La jambe gauche est tendue. Le buste reste bien droit. Cet exercice sert à étirer les muscles situés à l'intérieur de la cuisse (adducteurs).**	
B 05 Épaules **Placez-vous debout, de dos, devant la PV. Avec la main gauche, tenez une sangle derrière le dos, à hauteur des fesses. Enveloppez votre tête avec la main droite et posez-la à hauteur de l'oreille gauche, puis en exerçant une légère pression laissez tomber la tête vers l'épaule droite. Alternez les deux côtés pour étirer au mieux les muscles des épaules et du cou.**	

B / ETIREMENTS

B 06 Buste **Asseyez-vous de dos devant la PV. Placez vos mains derrière votre dos bien à plat sur la PV, bras tendus. Sortez la tête des épaules et tirez-les vers le bas. De la sorte, vous étirez les muscles du torse et des épaules. Pour intensifier l'étirement, vous pouvez saisir les sangles de droite et de gauche et les tendre.**	
B 07 Ischio-jambiers **Posez un talon au centre de la PV, jambe tendue. La jambe d'appui est légèrement fléchie et se trouve à env. 1 m devant la PV. Penchez-vous, buste droit, vers la jambe tendue. Vous sentez un étirement à l'arrière de la cuisse.**	

EXERCICES - INSTRUCTIONS

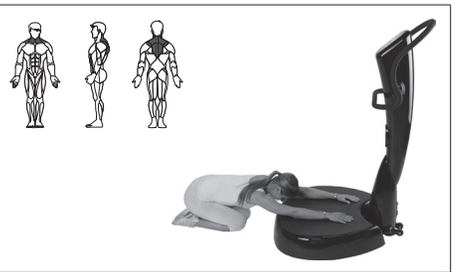
C / MASSAGE

C 01 Mollets **Allongez-vous sur le dos devant la plaque. Les mollets sont posés sur la plaque. La pointe des pieds est dirigée vers le haut. La suite est toute simple ; détendez-vous et appréciez l'effet d'un massage revitalisant des mollets.**	
C 02 Bras **Allongez-vous sur le flanc, visage tourné vers la PV. Les jambes sont légèrement fléchies. Pour rendre la pose confortable, le tapis en caoutchouc doit dépasser du bord. Posez le bras de dessus sur la plaque et détendez-vous.**	
C 03 Adducteurs **Allongez-vous sur le flanc, visage tourné vers la PV. Fléchissez légèrement les jambes. La jambe inférieure reste allongée sur le sol. Posez la jambe supérieure sur la plaque. Le buste ne doit pas être en contact avec la plaque. N'oubliez pas de masser aussi l'autre jambe !**	

D / RELAXATION

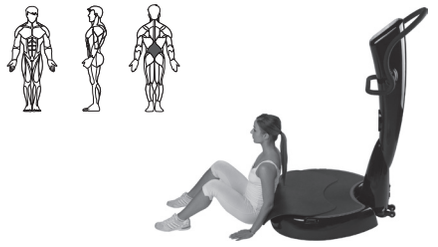
D 01 Épaules et nuque

Agenouillez-vous devant la PV, les bras étendus devant vous et posés sur la plaque. Tenez le dos et la nuque bien droits. Ils doivent former une seule ligne. Retirez alors le buste vers l'arrière. Seuls les bras restent sur la plaque. Cet exercice détend la zone des épaules et de la nuque.



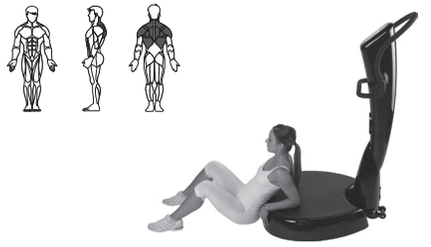
D 02 Bas du dos

Asseyez-vous sur le sol, dos à dos avec la PV. Le dos est en appui contre la plaque et les jambes fléchies (pieds à plat sur le sol). Tirez le tapis d'exercice entre votre dos et la PV. Les vibrations font naître en vous une sensation de relaxation (surtout dans la zone des lombaires). Pour intensifier l'effet, vous pouvez prendre plus fortement appui contre la plaque.



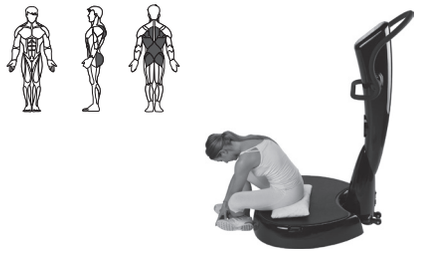
D 03 Torse

Asseyez-vous de dos devant la PV. Les jambes sont fléchies, les pieds bien à plat sur le sol et les avant-bras sont posés sur la plaque. Utilisez vos coudes pour garder l'équilibre et poussez sur vos avant-bras comme pour éloigner la PV . Tenez la nuque et le dos bien droit. Pressez les omoplates l'une contre l'autre et sortez la tête des épaules. Les vibrations détendent tout le haut de votre corps.



D 04 Dos

Asseyez-vous avec un coussin sur la plaque vibrante. Les jambes sont croisées devant la PV. Laissez tomber le menton sur la poitrine et arrondissez le haut du corps. Les vibrations détendent le dos, le bassin et les cuisses.



DIAGNOSTIC DES ERREURS

PROBLEME : l'interrupteur ne fonctionne pas.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

- *Utilisez-vous le bon câble d'alimentation ? Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni.*
- *Le câble d'alimentation est-il bien branché ou est-il endommagé ?*

PROBLEME : la console ne fonctionne pas.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

- *Le câble d'alimentation est-il bien branché ?*
- *L'interrupteur est-il bien positionné sur Marche ?*
- *Arrêtez l'appareil et débranchez-le en retirant le câble électrique de la prise. Retirez la console de son socle et vérifiez tous les branchements. Veillez à ce que rien ne soit endommagé ou coincé.*
- *Vérifiez le fusible. Est-il défectueux ou déclenché ?*

PROBLEME : la console fonctionne, mais pas l'appareil.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

- *Contrôlez que la console fonctionne correctement.*
- *Contrôlez la carte électronique. Semble-t-elle défectueuse ?*

PROBLEME : l'appareil émet un bruit de couinement.

SUGGESTION : Veuillez vérifier les éléments suivants :

- *La plaque vibrante est-elle située sur une surface plane ?*
- *Desserrez toutes les vis que vous avez serrées au montage. Graissez-les et resserrez-les fermement.*
- *Contrôlez le bon fonctionnement du moteur.*

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des solutions proposées ci-dessus, cessez d'utiliser l'appareil et arrêtez-le.

Lorsque vous téléphonerez à notre service d'assistance ou à votre revendeur, les informations suivantes vous seront certainement demandées. Avant de téléphoner, veuillez noter les données suivantes :

- *Type de modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (indiquée sur la facture ou sur le relevé de compte de votre carte de crédit)*

Afin de pouvoir dépanner votre appareil, Horizon Fitness vous posera probablement des questions précises relatives au problème que vous rencontrez. Voici une liste des questions possibles :

- *Depuis combien de temps rencontrez-vous ce problème ?*
- *Ce problème apparaît-il à chaque utilisation ? Quel que soit l'utilisateur ?*
- *En cas de bruit émis par l'appareil : la source sonore est-elle située à l'avant ou à l'arrière de l'appareil ? De quel type de bruit s'agit-il (par ex. battement, frottement, grincement, bourdonnement) ?*
- *L'entretien a-t-il été effectué en respectant le plan d'entretien ?*

Vos réponses à ces questions permettront aux techniciens de commander les pièces de rechange nécessaires et de vous conseiller de manière appropriée afin de permettre la remise en marche de votre plaque vibrante !

ENTRETIEN

COMMENT DOIS-JE NETTOYER MA PLAQUE VIBRANTE?

Nettoyez-la uniquement avec de l'eau et du savon ; n'appliquez jamais de solvant sur les surfaces en matière plastique. Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant.

APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Éteignez la plaque vibrante et retirez le câble d'alimentation de la prise.
- Nettoyez la plaque vibrante avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.
- Contrôlez le câble d'alimentation. Contactez Horizon Fitness si jamais le câble est endommagé.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas coincé sous l'appareil ou ailleurs.

L'appareil n'est plus sous tension seulement une fois que le câble d'alimentation a été retiré de la prise.

CHAQUE SEMAINE

Faites le ménage sous la plaque vibrante en procédant de la manière suivante :

- Arrêtez l'appareil et débranchez-le.
- Déplacez la plaque vibrante pour dégager l'emplacement où elle se trouve normalement.
- Essuyez ou aspirez toutes les impuretés et poussières ayant pu s'amonceler sous l'appareil.
- Placez l'appareil de nouveau à son emplacement habituel.

CHAQUE MOIS

- Contrôlez que toutes les vis sont bien serrées.

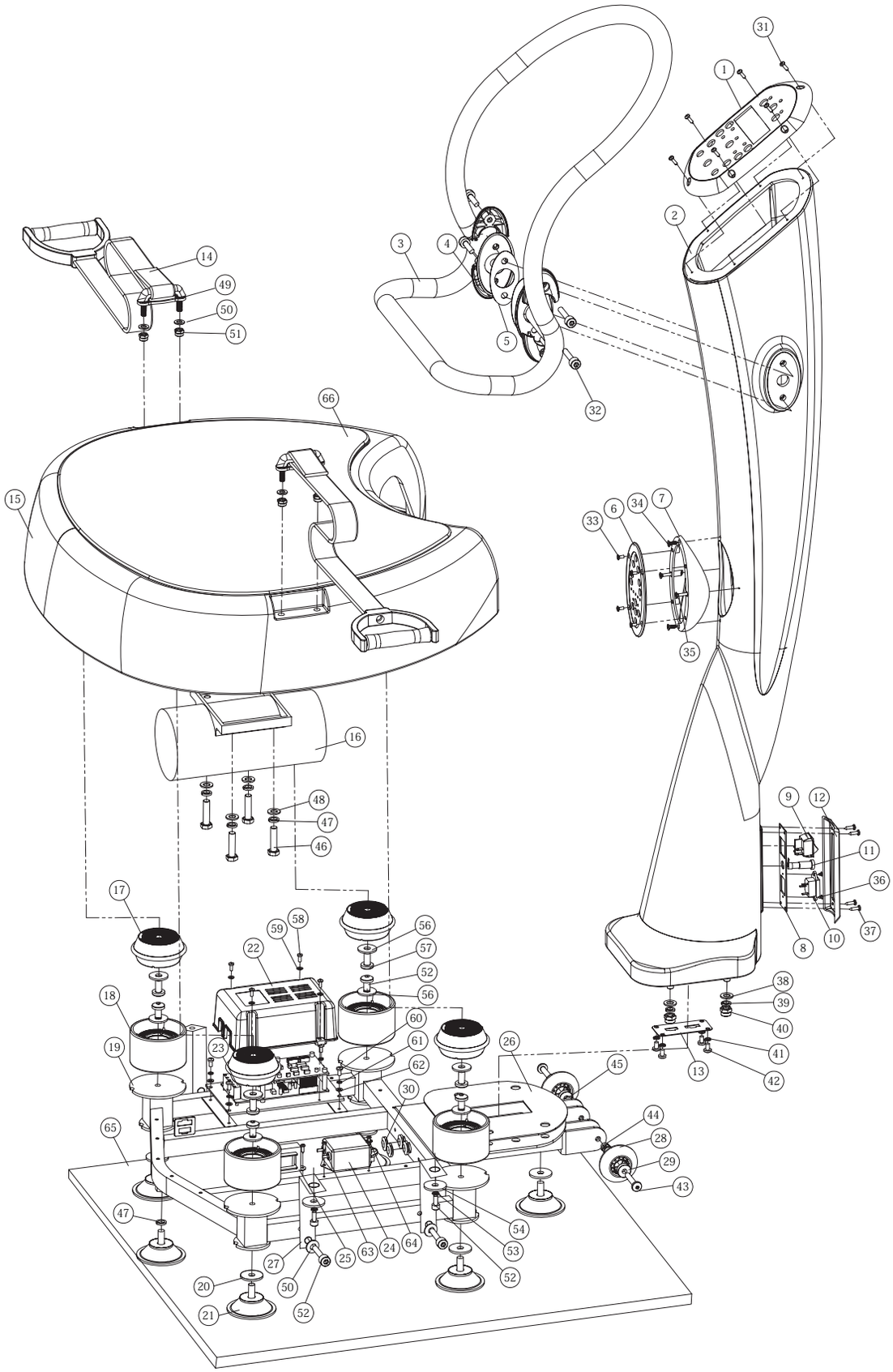
Veuillez accorder une attention particulière aux pièces en plastique, comme les caches, qui ont tendance à s'user rapidement. Afin d'assurer un entraînement en toute sécurité et détecter au préalable d'éventuels dommages, inspectez régulièrement l'appareil.

LISTE DE PIÈCES DE RECHANGE V2000

N°	DESCRIPTION	Qté
1	Big console	1
2	Column	1
3	Handlebar	1
4	Separated handlebar cover	4
5	Handlebar shocking-aborbing cushion.	2
6	Small console	1
7	Small console bracket	1
8	Power fixed board	1
9	Power switch	1
10	Power plug	1
11	Fuse bracket	1
12	Power board cover	1
13	Wire fixed board	1
14	Strap bracket	2
15	Plate	1
16	Motor	1
17	Plate cushion	4
18	Base cushion	4
19	Base frame	1
20	Cushion	5
21	Cushion	6
22	Transducer cover	1
23	Transducer	1
24	Filter	1
25	Inducer	1
26	Cushion	1
27	Rape	4
28	PU wheel	2
29	PU wheel cover	4
30	Rubber cover	4
31	Self-taping screw	6
32	M8X30 Bolt	4
33	M4X10 Bolt	4
34	ST3.8X20 Self-taping screw	2
35	ST3.8X40 self-Taping screw	2

N°	DESCRIPTION	Qté
36	ST3.0X10 self-Taping screw	2
37	ST3.8X16 Self-taping screw	4
38	φ10 Washer	4
39	φ10 Spring Washer	4
40	φ10 Nut	4
41	φ6 spring Washer	4
42	M6X10 self-Taping Bolt	4
43	M8X45 Bolt	2
44	M10 Nut	2
45	φ8 Washer	2
46	M10X45 Bolt	4
47	φ10 spring Washer	5
48	φ10 Washer	4
49	60 Handle Fixed Bracket	2
50	φ8 Washer	4
51	M8 Nut	4
52	M8X12 Bolt	8
53	φ8 spring Washer	4
54	φ8.5Xφ24X2 Washer	4
55	M10X15 Bolt	4
56	φ12Xφ37X3 Washer	8
57	M10X20 Bolt	4
58	M4X15 self-Taping Bolt	4
59	φ4 Washer	4
60	M5X10 Bolt	4
61	φ5 spring Washer	4
62	φ5 Washer	4
63	ST3.8X16 self-Taping screw	4
64	φ4 Spring Washer	1
65	non-slip mat	1
66	Mat	1
67	base cover	1
68	hardware	1
69	full sets of control wire	1

VUE ÉCLATÉE du V2000 - PIECES DE RECHANGE

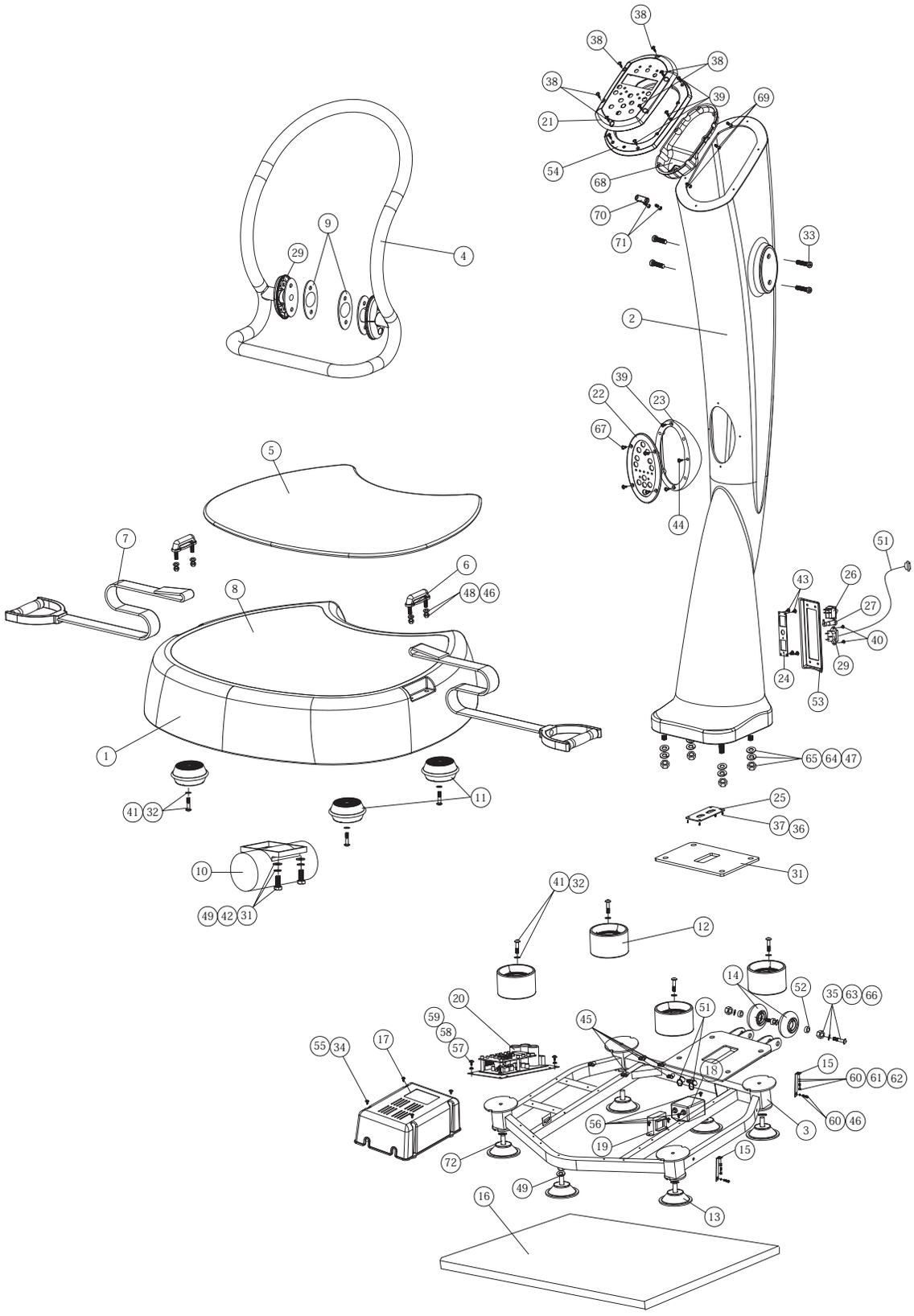


LISTE DE PIÈCES DE RECHANGE V3000

N°	DESCRIPTION	Qté
1	Plate	1
2	Column	1
3	Base Frame	1
4	Handle Bar	1
5	Mat	1
6	Handle Fixed Bracket	2
7	Strap Seat	2
8	Plate Antiskid Cushion	1
9	Handlebar shock-aborbing cushion	2
10	Motor	1
11	Plate Cushion	4
12	Frame Cushion	4
13	Cushion	6
14	PU wheel	2
15	Rope	4
16	Mat	1
17	Transducer box cover	1
18	filter	1
19	Inducer	1
20	transducer	1
21	Big console	1
22	Small console	1
23	Small console bracket	1
24	Power board	1
25	Wire fix board	1
26	Power Switch	1
27	Fuse bracket	1
28	Power plug	1
29	Separated handle bar cover	1
30	Column mat	4
31	M10X40 bolt	4
32	φ12Xφ37X3 washer	8
33	M8X30 bolt	4
34	M4X10 bolt	4
35	M8X45 bolt	2
36	φ6 spring washer	4
37	M6X15 bolt	4

N°	DESCRIPTION	Qté
38	M4X15 bolt	6
39	ST3.8X20 self-Taping screw	8
40	ST3.0X10 self-Taping screw	2
41	M10X20 Bolt	8
42	φ10 washer	4
43	ST3.8X16 self-Taping screw	4
44	ST3.8X40 self-Taping screw	2
45	Wire clip	16
46	φ8 washer	8
47	M10 nut	4
48	M8 nut	4
49	φ10 spring washer	5
50	Power cord	1
51	Rubber ring	4
52	PU wheel cover	4
53	Power board cover	1
54	Big console bracket	1
55	φ4×φ9×0.8 washer	4
56	ST3.8X12 self-Taping screw	4
57	M5X10 bolt	4
58	φ5 washer	4
59	φ5 spring washer	4
60	M8X15 bolt	8
61	φ8 spring washer	4
62	φ8.5Xφ24X2 washer	4
63	φ8 washer	2
64	φ10 spring washer	4
65	φ10 washer	4
66	M8 nut	2
67	M4X10 bolt	4
68	console back cover	1
69	Self-taping screw	6
70	fix board for wire	1
71	ST3.8X10 Self-taping screw	2
72	rubber washer	5
73	hardware	1
74	full sets of control wire	1

VUE ÉCLATÉE du V3000 - PIECES DE RECHANGE



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Élimination de l'appareil Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampel-bunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentol prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Contact

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-100
e-mail : info@horizonfitness.de

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234-9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de
Télécopie : +49(0) 2234-9997-200

Internet : www.horizonfitness.de

HORIZON
FITNESS

V2000 & V3000 210711